

Leçon de gymnastique aux agrès : minitramp en combinaison avec agrès

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 6

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

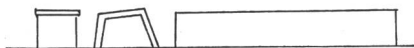
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Leçon de gymnastique aux agrès: Minitramp en combinaison avec agrès

Matière

1. Exercices d'introduction et d'accoutumance

Installation: Plinth (même hauteur que le minitramp), minitramp, tapis en mousse.



- Station sur le plinth, saut sur le minitramp, saut en extension;
- Idem, les bras en haut;
- Idem, en groupant;
- Idem, avec augmentation progressive de la hauteur du plinth.

2. Combinaison minitramp — plinth

Installation: Plinth (plus haut que le minitramp), minitramp, plinth (plus haut que le minitramp), tapis en mousse.

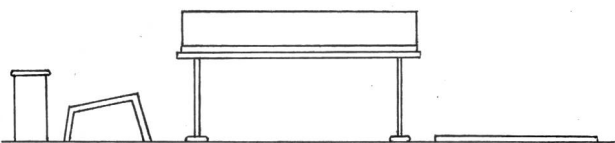


- Station sur le 1er plinth, saut sur le minitramp, saut en extension avec atterrissage intermédiaire sur le 2e plinth, saut à la station sur le tapis;
- Idem, avec passage direct par-dessus le 2e plinth;
- Idem, avec variations: grouper, $\frac{1}{2}$ et $\frac{1}{1}$ tour;
- Idem, au saut facial avec appui sur le 2e plinth;
- Idem, au facial élevé avec appui sur le 2e plinth;
- Idem, au renversement en appui sur le 2e plinth.

3. Combinaison minitramp — barres parallèles

3.1. Barres parallèles comme moyen auxiliaire pour l'apprentissage du saut périlleux en avant

Installation: Plinth (plus haut que le minitramp), minitramp, barres parallèles recouvertes d'un tapis (hauteur de tête, tapis inclus).

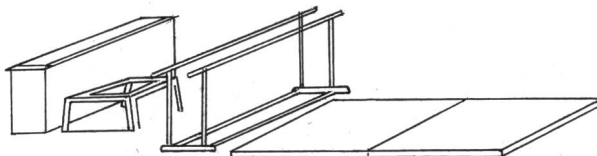


- Station sur le plinth, saut sur le minitramp, saut à l'appui sur le tapis, roulade en avant;
- Augmentation de la hauteur jusqu'à l'appui renversé passager, roulade en avant;
- Idem, sans appui;
- Idem, à la position assise;
- Idem, à la station accroupie.

Observation: Plus tard, les mêmes exercices sans barres parallèles avec atterrissage direct sur le tapis en mousse (comme saut périlleux en avant libre).

3.2. Barres parallèles comme telles

Installation: Plinth (plus haut que le minitramp), minitramp, barres parallèles transversalement à la direction de l'élan (hauteur de tête).



- Station sur le plinth, saut sur le minitramp, saut facial avec $\frac{1}{4}$ de tour pour élaner en avant;
- Idem, en augmentant progressivement la hauteur;
- Idem, aussi avec enchaînement.

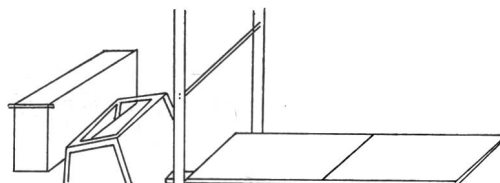
Installation: Comme ci-dessus, mais les barres parallèles dans le sens de la longueur (hauteur de poitrine).

(Voir 3.1., mais sans tapis).

- Station sur le plinth, saut sur le minitramp, saut à l'appui et élan en avant;
- Idem, avec enchaînement;
- Plusieurs barres parallèles à côté les unes des autres:
Idem, élan en arrière, facial avec déplacement des prises pour élaner en avant, en appui sur la 2e et la 3e barre, ainsi de suite.

4. Combinaison minitramp — barre fixe

Installation: Plinth (plus haut que le minitramp), minitramp, barre fixe (hauteur de tête).



- Station sur le plinth, saut sur le minitramp, saut à l'appui, élan en avant par-dessous la barre pour sauter à la station;
- Idem, tour d'appui en arrière, élan en avant par-dessous la barre pour sauter à la station;
- Idem, petite bascule et sorties différentes;
- Idem, tour d'appui en avant et sorties différentes;
- Idem, saut à l'appui avec prises palmaires, passage entre-bras;
- Idem, au facial, au facial élevé, à l'appui renversé.

Installation: Comme ci-dessus, barres à la hauteur de suspension.

- Station sur le plinth, saut sur le minitramp, saut à la suspension pour élaner en avant et bascule à l'appui;
- Idem, et $\frac{1}{2}$ tour à la fin de l'élan en avant;
- Idem, et s'établir en avant en tournant en arrière à l'appui.